रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकलजंम्प या व्यायामप्रकारांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मॅशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड
पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण) परीक्षेसाठी
शोध प्रबंधाचा गोषवारा

शारीरिक शिक्षण विभागामार्फत सादर

संशोधक

श्री रमेश मोहनराव पाटील
शारीरिक शिक्षण संचालक
मा. श्री.अण्णासाहेब डांगे महाविद्यालय,हातकणंगले.
ता.हातकणंगले,जि.कोल्हापूर.

मार्गदर्शक

डॉ.बाबुराव घायाळ

शारीरिक शिक्षण संचालक

इंदिरा गांधी (सिनिअर) कॉलेज,सिडको,नांदेड
जि. नांदेड

जानेवारी २०१८

अनुक्रमणिका

अ.न.	शिर्षक	पान नं.
१	प्रस्तावना (Introducation) • संशोधन शिर्षक (Research Titel) • संशोधनाची गरज (Need of the Studay) • संशोधनाची उद्दीष्टे (Objective of the Study) • संशोधनाची गृहितके (Research Hypothesis) • संशोधनाची व्याप्ती (Scope of the Study) •परिभाषीक शब्दांच्या व्याख्या (Term of Defination Used)	१ ते ३ ३ ३ ४ ४ ४ ५
२	संबधित साहित्याचा आढावा (Review of Releated Literature)	५ ते ६
३	संशोधन पध्दती (Research Methodology) ३.१ नमुना निवड (Sample Selection) ३.२प्रशिक्षण कार्यक्रम (Research Program) ३.३ प्रशिक्षण अराखडा (Research Design) ३.४ संख्याशास्त्रीय परिमाणे (Stastical Tools)	७ ७ ७ ८ ८
४	संकलित माहितीचे विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचन	८
५	निष्कर्ष आणि शिफारशी (Canqlugation of the Study)	९
६	संदर्भ ग्रंथ (Reference Book)	९
७	परिशिष्टे	९
८	काल नियोजन (Time Planning)	१०

“रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकाराचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास”

१ प्रस्तावना (Introducation)

सृष्टीची निर्मीतीी झाल्यानंतर लाखो वर्षांनी सजिवासाठी पोषक वातावरण पृथ्वीतलावर निर्माण झाले त्यामध्ये पहिल्यांदा रहाणारे एक पेशिय प्राणी अमीबा हे निर्माण झाले. त्यानंतर पाण्यामध्ये राहू शकणारे जलचर नंतर उभयचर त्यानंतर सर्प वर्गातील प्राणी पृथ्वीतलावर निर्माण झाले या जैव विकासासाठी लाखो वर्षाचा कालावधी लोटला. त्यानंतर चतुस्पाद प्राणि निर्माण झाले यात माकडासारखे प्राणि निर्माण झाले.

मानवी जिवनाच्या जन्मापासूनच शारीरिक हालचालींचा उदय झाला असे मानले जाते. पूर्वि च्या काळामध्ये मनूष्य हा आपला उदरनिर्वाह जंगलातील फळे,शिकार करूण इ. मधूनच करत असे त्यामध्ये नंतर प्रगती होऊन मनुष्य हा गटा गटाने राहू लागला व यातुनच समाजाची निर्मिती झाली. कालांतराने या समाजामधे वर्चस्वासाठी भांडणे,लढाया होवू लागल्या व चांगला व बलवान समाज असला म्हणजे आपल्याला कोणताही धोका होणार नाही या समजातूनच रामायण महाभारत काळापासून आपाल्या राज्यातील प्रत्येक व्यक्ती ही बलवान असली पाहिजे या साठी गावा गावा मध्ये व्यायामशाळा,तालीम,मैदाने इ. ची निर्मिती केली गेली व त्या नंतर संस्थानांच्या मध्ये राज्या राज्यांच्या मध्ये स्पर्धा होऊ लागल्या व विजेत्या खेळाडूंच्या वरून कोणते संस्थान किंवा राज्य श्रेष्ठ आहे हे ठरवले जावू लागले म्हणजेच संस्थान किंवा राज्य बलवान किंवा श्रेष्ठ व्हायचे आसेल तर संस्थान किंवा राज्याचा नागरिक शारीरिक दृष्टया बलवान असलाच पाहिजे अशी परंपरा होती

यातूनच प्राचिन ऑलिंम्पीक खेळाचा जन्म ग्रीक मधे झाल जगातील संपूर्ण राजे या मध्ये सहभागी होत असत. विजेत्या खेळाडूला मानाच्या ऑलिव्ह वृक्षापासून केलेला मुकुट अर्पण केला जात असे. विजेत्या खेळाडूंची संपूर्ण राज्या मध्ये मिरवणूक काढली जात असे. पुढील स्पर्धे पर्यंतचा सर्व खर्च ते संस्थान किंवा राज्य करत असे. अश्या स्पर्धा मधून ज्यांना जास्त पदके मिळतील तो देश सर्वात बलवान माणला जात असे. नंतरच्या काही काळामध्ये या स्पर्धा बंद पडल्या.

सन १८९६ मध्ये बॅरल डी कुबर्टिन यांनी आधुनिक ऑलिंम्पिक स्पर्धा सुरू केली. जागतीक शांततेसाठी,खिलाडू वृत्ती,मैत्री वाढीस लागण्यासाठी या स्पर्धांचा उपयोग झाला. दर चार वर्षांनी होणाऱ्या या स्पर्धेमध्ये सर्व देश सहभागी होऊ लागले. या स्पर्धेमधे सर्वोच्च स्थान मिळवण्यासाठी सर्व देश प्रयत्न करू लागले. देशा देशामध्ये मैत्री वाढीस लागली खेळाडूंच्या मध्ये खिलाडूवृत्ती वाढीस लागली. संपूर्ण जगामध्ये स्पर्धेच्या कालावधी मध्ये शांतता निर्माण झाली. व आजही या स्पर्धा तेवढयाच महत्वाच्या आहेत. म्हणूनच बॅरल डी कुबर्टिन यांना आधुनिक ऑलिंम्पिकचे जनक म्हंटले जाते.

मानवी जिवना मध्ये खेळाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे खेळाशिवाय सदृढ शरीर तयार होवू शकत नाही मानवी शरीराला खेळाच्या गरजेबरोबरच तो खेळ शास्त्रशुध्द पध्दतीने खेळणे तितकेच गरजेचे आहे म्हणून प्रतेक खेळासाठी शास्त्रशुध्द प्रशिक्षणाची तंत्रे आणि नियम तयार करण्यात आले त्याचबरोबर या तंत्राच्या सहाय्याने मार्गदर्शन करण्यासाठी प्रशिक्षकांची ही गरज निर्माण झाली.

व्हॉलीबॉल हा सुध्दा असाच एक शास्त्रशुध्द प्रशिक्षणाची तंत्रे आणि नियमावर आधारित खेळ आहे या खेळाच्या संघामध्ये १२ खेळाडू प्रत्यक्षात खेळणारे ०६ असतात. या खेळातील खेळाडूंची शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी सर्किट ट्रेनिंग वेट ट्रेनिंग फार्टलेक ट्रेनिंग आणि इंटरवल ट्रेनिंग हे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची शारीरिक क्षमता वाढवविण्याठी हे एक महत्वपूर्ण प्रशिक्षण तंत्र आहे व्हॉलीबॉल खेळाच्या प्रशिक्षणामध्ये या तंत्राचा वापर मोठया प्रमाणात केला जातो.

व्हॉलीबॉल या खेळाला प्राचीन परंपरा लाभलेली आहे १८९५ मध्ये विल्यम जी मॉगर्न यानी YMCA यंग मॅन ख्रिचन असोशिएशन या संस्थेच्या वतीने या खेळाची सुरवात करण्यात आली व ७ जुलै १८९६ रोजी महाविद्यालयांच्या मध्ये काही सामने खेळवण्यात आले १९५१ मध्ये व्हॉलीबॉल फेडरेशन ऑफ इंडीया चीस्थापना झाली युनायटेड स्टेट मध्ये या खेळाची सुरूवात झाली. विल्यम जी मॉगर्न यानी वयस्कर व्यक्तींना मनोरंजनासाठी या खेळाची सुरूवात केली. आज ४६ मिलीयन आमेरीकन हा खेळ खेळतात तर जगभरामध्ये ८०० मिलीयन लोक हा खेळ खेळतात. १९४९ मध्ये पेरूग्वे येथे पहिली जागतीक चॅम्पीयनशिप झाली तर १९६४ टोकीवो ऑलम्पीक स्पर्धेमध्ये प्रथम समावेश करण्यात आला १९१६ मध्ये व्हॉलीबॉलच्या नियमामध्ये सुधारणा करण्यात आले.

सुरवातीस ६' ६" नेटची उंची होती १९१६ मध्ये नेटची उंची ८' करण्यात आली म्हणजेच

नेटची उंची २ ४३ मी.पुरूषासाठी व २ २४ महिलांसाठी इतकी करण्यात आली. १९१७ मध्ये २१ पॉईटचा सेट १५ पॉईटचा झाला साईड आऊट स्कोरिंग च्या ऐवजी रॅली स्कोरिंग फेब्रुवारी १९९९ मध्ये आमेरिकन व्हॉलीबॉल स्पर्धेमध्ये प्रथम वापरण्यात आली.१९२३ मध्ये १२ खेळाडूंचा संघ व खेळणारे खेळाडू 0६ करण्यात आले १९९९ मध्ये लिबेरो या डिफेन्सीव खेळाडुला खेळण्यास सूरवात झाली.

भारतामध्ये व्हॉलीबॉल हा खेळ अत्यंत लोकप्रीय खेळ आहे सर्वच राज्यामध्ये हा खेळ खेळला जातो भारतीय युवा व ज्युनिअर संघाचा अशियामध्ये ५ वा कमांक तर जगामध्ये २७ वा कमांक पान नं हे.२00३ च्या जागतीक युवा स्पर्धेमध्ये भारताचा दुसरा कमांक होता.सध्या सिनिअर पुरूष संघाचा जागतीक स्तरावर ३९ वा कमांक आहे.

जेष्ठ लोकांना नोकरदार लोकांना व युवकांना मनोरंजनासाठी व्हॉलीबॉल खेळ हा अत्यंत उपयुक्त खेळ आहे.

- संशोधन शीर्षक

“रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकाराचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास”

- **संशोधनाची गरज (Need of the Studay)**

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकाराचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर काय परिणाम होइल हे जाणून घेण्यासाठी सदर संशोधन गरजेचे आहे.

- **संशोधनाची उद्दीष्ट्ये (Object of the Studay)**

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकाराचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास या संशोधन समस्येची सर्व साधारण उद्दीष्टे खालील प्रमाणे आहेत

१ रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकारांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर काय परिणाम होइल हे अभ्यासण्यासाठी हे महत्वाचे उद्दीष्ट आहे .

२ व्हॉलीबॉल खेळातील कौशल्यांचा विकास करणे .

३ व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग या कौशल्य वाढीसाठी येणा-या अडचणी दूर करणे .

४ व्हॉलीबॉल खेळाडूंना दिल्या जाणा-या रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा त्यांच्या शारीरिक कार्य क्षमतेवर होणा-या परिणामांचा अभ्यास .

- **संशोधन गृहितके (Hypothesis)**

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकाराचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग

कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास या संशोधन समस्येची प्रमुख गृहितके म्हणजे रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकारांचा व्हॉलीबॉल मधील स्मशिंग कौशल्यावर चांगला परिणाम असे वाटते .

- **संशोधन व्याप्ती (Scope of the Study)**

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकाराचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास या संशोधन समस्येची व्याप्ती ही शिवाजी विद्यापीठ कोल्हापूर (कोल्हापूर सांगली व सातारा हे तिन जिल्हे) जिल्हयील संलग्नित महाविद्यालया पुरतीच मर्यादीत आहे .

• **परिभाषीक शब्दांच्या व्याख्या (Term of Defination Used)**

१ **रोपक्लायबिंग** ः जमिनीपासून साधारणपणे १५ ते २० फुटावर अडकवलेल्या दोरखंडावर दोन्ही हाताच्या साहयाने वरती चढणे व खाली उतरणे म्हणजे रोपक्लायबिंग .

2 **व्हर्टिकल जंम्प** ः दोन्ही पायामधे खांद्या एवढे आंतर घेऊन उभा रहायचे त्याचवेळी गुडघे व कंबर पुढे वाकवून हात पाठीमागच्या बाजुला घेऊन हावेमधे वरच्या बाजुला उंच उडी मारणे म्हणजे व्हर्टिकल जंम्प .

३ **स्मॅशिंग** ः नेटच्या वरती उडलेला बॉल हावेमधे उंच उडी मारून एका हाताने मारलेला बॉल म्हणजे स्मॅशिंग . मधील

४ **कौशल्य** ः एखादे कार्य कमीत कमी वेळात कमीत कमी कष्टामधे आणि सफाईदारपणे करण्याच्या क्रियेस कौशल्य म्हणतात . शारीरिक क्षमता मिळवण्यासाठी कौशल्य आत्मसात करणे आवश्यक आसते .

२ संबधित साहित्याचा आढावा (Review of Releated Literature)

संशोधन प्रकियेला अनन्य साधारण महत्व असते . आज आधुनिक काळात प्रत्येक क्षेत्रात संशोधनाची गरज निर्माण झालेली आहे . कोणत्याही क्षेत्रात करावयाचे झाल्यास संशोधकास विविध प्रकारची माहिती उपलब्ध करावी लागते . संशोधनाचे संबंधित साहित्या अभावी संशोधन अपुरे असते . कारण संबंधित साहित्य हे संशोधन प्रकियेचा आत्माच असतो . संशोधकाला माहिती संकलन अत्यंत महत्वाचे कार्य असते . प्राथमिक माहिती स्त्रोत आणि दुय्यम माहिती स्त्रोत असे माहिती स्त्रोताचे प्रकार पडतात .

संशोधकास या संशोधन विषयांशी संबंधित झालेली संशोथने प्रकाशित झालेले साहित्य

याचा आढावा घ्यावा लागतो.दैनिक वर्तमानपत्र विविध प्रवंध शासकीय प्रकाशने विविध ग्रंथ नियतकालिके शासकीय निमशासकीय अहवाल आदिंचा प्राथमिक माहिती स्त्रोतामधे समावेश होतो. चरित्र कोश वार्षिक निर्देश ग्रंथसूची ज्ञानकोष शब्दकोष इत्यादींचा यामध्ये सहभाग होतो

1 सुझ गोझनस्कॉय यांच्या चॅम्पियनशिप व्हॉलीबॉल टेकनिक व ड्रील या पुस्तकामधुन वेगवेगळया ड्रील पाहून एखादा उद्देश समोर ठेवून काहीतरी आपल्या क्षेत्राशी संबधित विषयात संशोधन करण्याची प्रेरणा मिळाली.

२ चंद्रशेखर वांगवाढ यांच्या मुल्यमापन कसोटया या पुस्तकाच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या प्लायोमपट्रीक ट्रेनिंगच्या माध्यमातून खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेत वाढ होण्यास मदत होइल या आधारावरचा अंतर्भाव या संशोधनासाठी वापरला आहे.

३ “इफेक्ट ऑफ प्लायोमेट्रिक ट्रेनिंग ऑन व्हर्टिकल जंम्प परफोरमन्स इन हायस्कुल बास्केटबॉल प्लेअरस” या www.research gette.net/ या वेबसाइटच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची जंम्पींग क्षमतेचा अभ्यास करता येइल याचा आधार संशोधन अभ्यासासाठी घेतला आहे.

४“मॉडीफाईड रोपक्लायबिंग टेकनिक फॉर रिचिंग कॅनोपीस ऑफ फॉरेस्ट”या वेबसाइटच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची रिस्ट शोल्डरची ताकद मोजण्यासाठी व रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या दोन प्रशिक्षणांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कौशल्यामधे काय परिणाम होतो हे अभ्यासता येइल.

५ एस.के सागर यांच्या “स्कील ॲण्ड टयाकटीस व्हॉलीबॉल” या पुस्तकाच्या आधारावर व्हॉलीबॉल खेळाचा इतिहास व कौशल्यांची माहिती संशोधनाच्या संबंधित अभ्यासासाठी उपयुक्त पडणार आहे.

६ डॉ जयश्री पाटणकर यांच्या संशोधनाची क्षेत्रे आणि पध्दती या पुस्तकाच्या आधारावर संशोधनाच्या पध्दतीची माहिती सविस्तर मिळाली.

३ संशोधन कार्यपध्दती (Research Methodology)

प्रस्तूत सशोधनासाठी संबंधित माहितीचा व पूर्व साहित्याचा आढावा घेतल्यामुळे संशोधकास पुढील संशोधन कार्यासाठी योग्य दिशा मिळेल . प्रस्तूतचे संशोधन शिवाजी विद्यापीठ कोल्हापूर कार्यक्षेत्रातील महाविद्यालयापुरतेच मर्यादीत आहे

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकारांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास हया संशोधन शिर्षकासाठी प्रायोगिक संशोधन पध्दतीचा उपयोग करण्यात येइल .

३ .१ नमुना निवड (Sample Selection)

प्रस्तूतचे संशोधनासाठी शिवाजी विद्यापीठ कोल्हापूर अंतर्गत कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयातील निवडक संघ प्रशिक्षणासाठी किंवा व्यायामासाठी निवड करण्यात येतील . ही संघ निवड रॅन्डम पध्दतीने करण्यात येईल .

३ . २प्रशिक्षण कार्यक्रम (Research Program)

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रम

व्यायाम प्रकार	वेळ	खालावधी
रोपक्लायबिंग	सकाळी ६ .00 ते ६ .४५	१५ मिनिटे
विश्रांती	सकाळी ६ .१५ ते ६ .२०	०५ मिनिटे
व्हर्टिकल जंम्प	सकाळी ६ .२० ते ६ .३५	१५ मिनिटे

साहित्य ः

दोरी, चून, मिटर टेप,

३ .३ प्रशिक्षण अराखडा (Research Design)

निवड केलेल्या संघातील खेळाडूंचे नियंत्रित आणि प्रायोगिक गट अशी विभागणी करण्यात येईल . नियंत्रित आणि प्रायोगिक गट हे पहिल्यांदा चाचणी घेवून नोंद केली जाईल आणि प्रायोगिक गटास रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प हे व्यायाम प्रशिक्षण ०६ महिने देण्यात येईल आणि प्रशिक्षणानंतर अंतिम चाचणी घेवून नोंद करण्यात येईल .

३ .४ संख्याशास्त्रीय परिमाणे (Stastical Tools)

संशोधनासाठी लागणा-या ०६ महिने कालावधी घेण्यात आलेल्या चाचण्यांची वेळोवेळी नोंद घेवून माहिती संकलित करण्यात येईल संकलित माहिती संख्याशास्त्रातील (T.Test) 'टी टेस्ट' च्या सुत्राने व पध्दतीने साच्यात बसवून सदर माहितीचे पृथःकरण आणि अर्थनिर्वचन करण्यात येईल . या संकलित माहितीच्या आधारे जी आकडेवारी प्राप्त होईल ती माहिती संशोधनाचे विश्लेषण करण्यासाठी आणि निष्कर्ष काढण्यासाठी उपयुक्त ठरेल .

४ संकलित माहितीचे विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचन

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या व्यायाम प्रकारांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास या प्रस्तूता संशोधनासाठी रॅन्डम पध्दतीने निवडलेल्या संघ आणि त्यांना दिले गेलेल्या व्यायाम प्रशिक्षण यांची नोंद घेवून संशोधनाच्या उद्दिष्टांकडे जाणे आवश्यक राहील नियंत्रित गट आणि प्रायोगिक गटातील चाचण्यांची योग्य प्रकारे नोंद घेवून प्राप्त माहितीचे संकलन वर्गीकरण व अर्थनिर्वचन करण्यात येईल ज्यामुळे संशोधनाच्या उद्दीष्टाकडे जाणे सोपे होईल .प्राप्त माहितीच्या आधारे शेकडेवारी माध्यांक टी टेस्ट या सांख्यिकी तंत्राचा उपयोग करून उद्दीष्टानुसार अर्थनिर्वचन आणि निष्कर्ष स्पष्ट करण्यात येतील .

५ निष्कर्ष आणि शिफारशी **(Canqlugation of the Study)**

आधार सामुग्रीचे वर्गीकरण, विश्लेषण व अर्थनिर्वचनांच्या माध्यमातून जे निष्कर्ष व शिफारशी स्पष्ट होतील ते उद्दीष्टानुरूप स्पष्ट करण्यात येईल व त्यावर आधारित शिफारशी सूचविण्यात येतील.

६ संदर्भ ग्रंथ **(Reference Book)**

1 डॉ. व्यंकटेश वांगवाड, १९९५ ,शारीरिक शिक्षण मापन आणि मुल्यमापन

२ डॉ.पु.ल.भाडारकर, १९९९ ,सामाजिक संशोधन पध्दती

३ डॉ.गुरूनाथ नाडगोडे, १९८६ ,सामाजिक संशोधन पध्दती

४ American Volley Ball Coaches Association,2015 , The Volley Ball Coaching Bible, Volume 2.

5 एस.के सागर, १९९९ “स्कील ॲण्ड टयाकटीस व्हॉलीबॉल”.

7 परिशिष्टे **(Appendice)**

1 संशोधनामधे प्रायोगिक पध्दतीचा अवलंब केला असल्याने छा वैयक्तीक माहितीचा डाटा गोळा करणे.

२ प्रायोगिक गटाला दिल्या जाणा-या उत्तेजक हालचाली व उत्तेजक व्यायामप्रकारांची नोंद तक्ता तयार करणे.

8 प्रकरण योजना (CHAPTERIZATION)

प्रकरण पहिले ः प्रास्ताविक

प्रकरण दुसरे ः संबधित संशोधन साहित्य आढावा

प्रकरण तिसरे ः संशोधन कार्यपध्दती

प्रकरण चौथे ः माहिती संकलन व विश्लेषण

प्रकरण पाचवे ः सारांश , अनुमाने व शिफारसी

संशोधक

श्री रमेश मोहनराव पाटील

शारीरिक शिक्षण संचालक

मा.श्री अण्णासाहेब डांगे महाविद्यालय, हातकणंगले.

जि कोल्हापूर.

मार्गदर्शक

डॉ.बाबुराव घायाळ

शारीरिक शिक्षण संचालक

इंदिरा गांधी (सिनिअर) कॉलेज, सिडको, नांदेड.

जि नांदेड.

३.१ संशोधनाची गरज व महत्व (NEED & IMPORTANCE OF THE STUDY)

व्हॉलीबॉल खेळ हा सहज व सुंदर खेळ आहे. या खेळामधे खेळाडूच्या उंचीला अतिशय महत्व आहे. व्हॉलीबॉल खेळताना स्मॅशिंग व ब्लॉकिंग करताना उंच उडी जास्त असणे आवश्यक आहे.आंतरराष्ट्रीय खेळत असताना भारतीय खेळाडूंना याच समस्येला जास्त तोंड दयावे लागते.भारतामधे सुद्धा महाराष्ट्राच्या खेळाडुंच्या पेक्षा केरळ कर्नाटक तामिळनाडू या राज्यांचे खेळाडू उंचीने कमी असून सुद्धा त्यांची उंच उडी ही महाराष्ट्राच्या खेळाडुंच्या पेक्षा जास्त जाते व त्यामुळे ते आपल्या खेळाडूंच्या पेक्षा जास्त चांगले खेळताना दिसून येतात.

त्याच बरोबर स्मॅशिंग मधील स्मॅश फटकावण्याच्या क्षमते मधे वाढ होण्यासाठी रोपक्लायबिंग प्रशिक्षणाची गरज आहे.मनगटाच्या स्नायूंना कोपराच्या स्नायूंना खांदयाच्या स्नायूंना मजबूत करण्यासाठी रोपक्लायबिंग प्रशिक्षणाची गरज आहे.

<u>संशोधकास खालील कारणांमुळे हा विषय महत्वाचा वाटतो</u>

१ संशोधक स्वता शिवाजी विद्यापीठा अंतर्गत मा.श्री अण्णासाहेब डांगे महाविद्यालय हातकणंगले येथे २००२ पासून संचालक शारीरिक शिक्षण पदावर कार्यरत आहेत.तसेच शिवाजी विद्यापीठाच्या व्हॉलीबॉल संघाचे निवड समिती सदस्य म्हणून कार्यरत आहेत. महाराष्ट्र राज्य आंतर विद्यापीठ कीडा महोत्सवामधे प्रशिक्षक म्हणून शिवाजी विद्यापीठाच्या महिला व्हॉलीबॉल संघास द्वितीय कमांक प्राप्त करून दिलेला आहे.

२ रोपक्लायबिंग प्रशिक्षणामुळे खेळाडुंना नविन प्रशिक्षण मिळेल.

३ व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणमुळे स्नायूंची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होईल.

४ संबधित साहित्याचा आढावा (Review of Releated Literature)

1 सुझ गोझनस्कॉय यांच्या चॅम्पियनशिप व्हॉलीबॉल टेकनिक व ड्रील या पुस्तकामधुन वेगवेगळया ड्रील पाहून एखादा उद्देश समोर ठेवून काहीतरी आपल्या क्षेत्राशी संबधित विषयात संशोधन करण्याची प्रेरणा मिळाली .

२ चंद्रशेखर वांगवाढ यांच्या मुल्यमापन कसोटया या पुस्तकाच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या प्लायोमपट्रीक ट्रेनिंगच्या माध्यमातून खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेत वाढ होण्यास मदत होइल या आधारावरचा अंतर्भाव या संशोधनासाठी वापरला आहे .

३ "इफेक्ट ऑफ प्लायोमेट्रिक ट्रेनिंग ऑन व्हर्टिकल जंम्प परफोरमन्स इन हायस्कुल बास्केटबॉल प्लेअरस" या www.research gette.net/ या वेबसाइटच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची जंम्पींग क्षमतेचा अभ्यास करता येइल याचा आधार संशोधन अभ्यासासाठी घेतला आहे .

४"मॉडीफाईड रोपक्लायबिंग टेकनिक फॉर रिचिंग कॅनोपीस ऑफ फॉरेस्ट"या वेबसाइटच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची रिस्ट शोल्डरची ताकद मोजण्यासाठी व रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या दोन प्रशिक्षणांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कौशल्यामधे काय परिणाम होतो हे अभ्यासता येइल .

५ . संशोधनाची उद्दीष्टे (Object of the Studay)

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी खालील उद्दीष्टे निश्चित करण्यात आलेली आहेत .

१ व्हॉलीबॉल खेळाचा इतिहास जाणूण घेणे .

२ व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सामाजिक आर्थिक परिस्थीतीचा अभ्यास करणे .

३ व्हॉलीबॉल खेळाडू स्मॅशिंग कौशल्यासाठी सध्या वापरत असलेली प्रशिक्षण पध्दती याचा अभ्यास करणे .

४ व्हॉलीबॉल खेळाडूंना दिल्या जाणा-या रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा त्यांच्या शारीरिक कार्य क्षमतेवर होणा-या परिणामांचा अभ्यास .

५ व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या विविध समस्या जाणून घेणे आणि त्यावर उपाय योजना सुचविणे .

६ . गृहितके (Hypothesis)

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी खालील गृहितकृत्यांची मांडणी करण्यात आलेली आहेत .

1. व्हॉलीबॉल खेळ हा १९ व्याशतका पासून खेळला जाणारा खेळ आहे

२ व्हॉलीबॉल खेळणारे खेळाडू मध्यमवर्गीय आणि व्हॉलीबॉल खेळाची परंपरा नसलेल्या कुटुंबातून आलेले आहेत .

३ व्हॉलीबॉल खेळाडूंना दिल्या जाणा-या रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा त्यांच्या कार्यक्षमतेत वाढ होते .

४ व्हॉलीबॉल खेळाडूंना विविध समस्यांना तोंड दयावे लागते .

७ संशोधन पध्दती (Research Method)

७ . १ संशोधनाची व्याप्ती (Scope of the Study)

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी कोल्हापूर व सांगली जिल्हयांच्या कार्यक्षेत्राची निवड करण्यात आलेली आहे .

७ . २ संशोधन आराखडा (Research Design)

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा त्यांच्या शारीरिक कार्य क्षमतेवर होणा-या परिणामांचा अभ्यास केला जाणार असल्याने संशोधनासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा वापर केला जाणार आहे

घेतल्या जाणा-या वेगवेगळया चाचण्यांचा परिणाम पाहण्यासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा अवलंब केला जाणार आहे . तसेच विश्लषणात्मक मांडणी करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखडयाची निवड करण्यात आलेली आहे वर्णनात्मक संशोधन आराखडयामध्ये संकलित तथ्याचे विश्लेषण केले जाते . या विश्लेषणातून संशोधन विषयांची उद्दीष्टे व स्वरूप अभ्यासली जातात . त्या मुळे हा संशोधन आराखडा प्रस्तुत संशोधनास उपयुक्त ठरेल .

७.३ नमुना निवड (Sample Selection)

प्रस्तुत संशोधनासाठी सांगली व कोल्हापूर जिल्हयांचा समावेश आहे. याजिल्हयातील रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाद्वारे घेतल्या जाणा-या वेगवेगळया चाचण्यांचा परिणाम पाहण्यासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा अवलंब केला जाणार आहे.तसेच पुरूष १५ व महिला ४ संघांचा समावेश आहे. पुरूष १५ व महिला ४ संघांमधून १८० पुरूष खेळाडू व ५० महिला खेळाडू अशा २३० खेळाडूंची निवड करण्यात येणार आहे.सहेतुक निवड पध्दतीचा अवलंब करून खेळाडूंची निवड करण्यात येणार आहे.

तक्ता क.१

जिल्हानिहाय नमुना खेळाडूंची निवड

अ.नं	खेळाडू	कोल्हापूर	सांगली	एकूण
१	पुरूष	१२०	३६	१५६
२	ाहिला	६०	५०	११०
		१८०	८६	२६६

७.४ नमुना निवड (SAMPLE DESIGN)

- संशोधनासाठी शहरी व ग्रामीण भागातील व्हॉलीबॉल खेळणा-या क्लबची निवड केली जाईल
- संशोधनसाठी १४ ते २० वयोगटातील व्हॉलीबॉल खेळणा-या मुला मुलींचा समावेश केला जाईल.
- निवडलेल्या व्हॉलीबॉल खेळणा-या क्लबच्या मार्गदर्शकांचा समावेश केला जाईल.
- निवडलेल्या मुला मुलींच्या पालकांचा समावेश केला जाईल.
- सर्व निवडी सप्रयोजन पध्दतीने केले जाईल.

८ . संशोधनाची मर्यादा (LIMITATION OF STUDY)

१ प्रस्तुत संशोधन हे १४ ते २० वयोगटातील व्हॉलीबॉल खेळणा-या खेळांडू पुरते मर्यादित आहे .

२ प्रस्तुत संशोधन निवडलेल्या शहरी व ग्रामीण व्हॉलीबॉल खेळणा-या खेळांडू पुरतेच मर्यादित आहे .

३ प्रस्तुत संशोधनामधे रोप क्लायबिंग मधील हॅंगिंग रोपद्वारेच व्हॉलीबॉल खेळणा-या खेळांडूच्या शारीरिक क्षमतेचे मुल्यमापन केले जाणार आहे .

९ संशोधन कालमर्यादा (TIME SCHEDULE)

1	प्रास्ताविक	- १ महिना
२	संबधित संशोधन साहित्य आढावा	- २ महिने
३	संशोधन कार्य (प्रश्नावली व मतावली तयार करणे)	- ८ महिने
४	माहिती संकलन	- ६ महिने
५	मार्गदर्शकांचे मार्गदर्शन	- ४ महिन
६	प्रबंधाची छपाई व बांधणी	- १ महिना
७	प्रबंध सादर	- १५ दिवस

१० प्रकरण योजना (CHAPTERIZATION)

प्रकरण पहिले ः प्रास्ताविक

प्रकरण दुसरे ः संबधित संशोधन साहित्य आढावा

प्रकरण तिसरे ः संशोधन कार्यपध्दती

प्रकरण चौथे ः माहिती संकलन व विश्लेषण

प्रकरण पाचवे ः सारांश , अनुमाने व शिफारसी

११ प्रकरण योजना (CHAPTERIZATION)

प्रकरण पहिले ः प्रास्ताविक

प्रकरण दुसरे ः संबधित संशोधन साहित्य आढावा

प्रकरण तिसरे ः संशोधन कार्यपध्दती

प्रकरण चौथे ः माहिती संकलन व विश्लेषण

प्रकरण पाचवे ः सारांश , अनुमाने व शिफारसी

१२ संख्याशास्त्रीय परिमाणे (STASTICAL TOOLS)

1 माध्य .

२ शेकडेवारी .

३ सहसंबंध गुणांक .

१३ . माहिती संकलनाची साधने (TOOLS OF DATA COLLECTIONS)

1 शारीरिक क्षमता चाचणी

२ शारीरिक क्षमता चाचणी

3 शारीरिक क्षमता चाचणी

4 नोंदी तक्ता .१

५ नोंदी तक्ता .२

६ नोंदी तक्ता .३

१४ संदर्भ ग्रंथ (BIBLIOGRAPHY)

1 डॉ. व्यंकटेश वांगवाड, १९९५ ,शारीरिक शिक्षण मापन आणि मुल्यमापन

२ डॉ.पु.ल.भाडारकर, १९९९ ,सामाजिक संशोधन पध्दती

३ डॉ.गुरूनाथ नाडगोडे, १९८६ ,सामाजिक संशोधन पध्दती

४ American Volley Ball Coaches Association,2015 ,
The Volley Ball Coaching Bible, Volume 2.

संशोधक

श्री रमेश मोहनराव पाटील
शारीरिक शिक्षण संचालक
मा.श्री अण्णासाहेब डांगे महाविद्यालय, हातकणंगले.
जि कोल्हापूर.

मार्गदर्शक

डॉ.बाबुराव घायाळ
शारीरिक शिक्षण संचालक
इंदिरा गांधी (सिनिअर) कॉलेज, सिडको, नांदेड.
जि नांदेड.

पान नं ११

éé éé

३ **संशोधनाचे महत्व (Objective of the Subject)**

कोणत्याही खेळामध्ये शारीरिक क्षमता आणि कौशल्ये यांना फार महत्व आहे खेळाडूमध्ये या दोन्ही गोष्टी असतील आसे नाही बहुतेक वेळा कौशल्य आहेत पण शारीरिक क्षमता नाही किंवा शारीरिक क्षमता आहे पण कौशल्याची कमतरता आहे अशी परिस्थीती खेळांडूमध्ये पहावयास मिळते त्यामुळे शारीरिक क्षमता आणि खेळाची विशिष्ट कौशल्ये खेळांडूमध्ये विकसित करण्यासाठी वेगवेगळया प्रकारची तंत्रशुध्द प्रशिक्षण खेळाडूला दिली जातात.

व्हॉलीबॉल खेळामधे लिफ्टींग करताना मनगटाचे स्नायू कोपराचे स्नायू खांद्याचे स्नायू मजबूत असणे अवश्यक आहे रोप क्लायबिंग प्रशिक्षणाद्वारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेत होणारा बदल जाणून घेण्यास मदत होइल. व्हॉलीबॉल खेळामध्ये स्मॅशिंग करताना व ब्लॉकिंग करताना उंच उडी व्हर्टिकल जंम्प जास्त जाणे महत्वाचे आहे. व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाद्वारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेत होणारा बदल जाणून घेण्यास मदत होइल.

म्हणून रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मॅशिंग कौशल्यावर व हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेत होणारा बदल जाणून घेण्यास मदत होइल. त्याचबरोबर त्याची परिणामकारकता लक्षात घेवून त्याचा वापर करण्यावर भर देणेस मदत होइल.

रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकलजंम्प व्यायामप्रकारांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मॅशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड
पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण) परीक्षेसाठी
शोध प्रबंधाचा गोषवारा

शारीरिक शिक्षण विभागामार्फत सादर

संशोधक

श्री रमेश मोहनराव पाटील
शारीरिक शिक्षण संचालक
मा. श्री.अण्णासाहेब डांगे महाविद्यालय,हातकणंगले.
ता.हातकणंगले,जि.कोल्हापूर.

मार्गदर्शक

डॉ.बाबुराव घायाळ

शारीरिक शिक्षण संचालक

इंदिरा गांधी (सिनिअर) कॉलेज,सिडको,नांदेड
जि. नांदेड

जानेवारी २०१८

अनुक्रमणिका

अ.न.	तपशील	पान नं.
१	प्रस्तावना (Introducation)	१ ते २
२	समस्येची निवड (Selecation of Problem)	२
३	संशोधनाचे महत्व (Significance of the Study) ३.१ गरज व महत्व	३.१ ४
४	४ संबधित साहित्याचा आढावा (Review of Releated Literature)	५
५	संशोधनाची उद्दीष्टे (Objective of the Study)	५
६	गृहितके (Hypothesis)	६
७	संशोधन पध्दती (Research Methodology) ७.१संशोधनाची व्याप्ती ७.२ संशोधन आराखडा ७.३ नमुना निवड	 ६ ६ ७
८	अभ्यासाच्या मर्यादा (Limitations of the Studay)	८
९	काल नियोजन (Time Planning)	८
१०	प्रकरण नियोजन (Chapter Scheme)	९
११	प्रकरण योजना (Chapter Scheme)	९
१२	संख्याशास्त्रीय परिमाणे (STASTICAL TOOLS)	१०
१३	माहिती संकलनाची साधने (TOOLS OF DATA COLLECTIONS)	१०
१४	संदर्भ ग्रंथ (Reference Book)	११

१ प्रस्तावना (Introducation)

मानवी जिवनामध्ये खेळाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे खेळाशिवाय सदृढ शरीर तयार होवू शकत नाही मानवी शरीराला खेळाच्या गरजेबरोबरच तो खेळ शास्त्रशुध्द पध्दतीने खेळणे तितकेच गरजेचे आहे म्हणून प्रतेक खेळासाठी शास्त्रशुध्द प्रशिक्षणाची तंत्रे आणि नियम तयार करण्यात आले त्याचबरोबर या तंत्राच्या सहाय्याने मार्गदर्शन करण्यासाठी प्रशिक्षकांची ही गरज निर्माण झाली .

व्हॉलीबॉल हा सुध्दा असाच एक शास्त्रशुध्द प्रशिक्षणाची तंत्रे आणि नियमावर आधारित खेळ आहे या खेळाच्या संघामध्ये १२ खेळाडू प्रत्यक्षात खेळणारे ०६ असतात . या खेळातील खेळाडूंची शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी सर्किट ट्रेनिंग वेट ट्रेनिंग फार्टलेक ट्रेनिंग आणि इंटरवल ट्रेनिंग हे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची शारीरिक क्षमता वाढववेण्याठी हे एक महत्वपूर्ण प्रशिक्षण तंत्र आहे व्हॉलीबॉल खेळाच्या प्रशिक्षणामध्ये या तंत्राचा वापर मोठया प्रमाणात केला जातो .

व्हॉलीबॉल या खेळाला प्राचीन परंपरा लाभलेली आहे १८९५ मध्ये विल्यम जी मॉगर्न यानी YMCA यंग मॅन ख्रिचन असोशिएशन या संस्थेच्या वतीने या खेळाची सुरवात करण्यात आली व ७ जुलै १८९६ रोजी महाविद्यालयांच्या मध्ये काही सामने खेळवण्यात आले १९५१ मध्ये व्हॉलीबॉल फेडरेशन ऑफ इंडीया चीस्थापना झाली युनायटेड स्टेट मध्ये या खेळाची सुरूवात झाली . विल्यम जी मॉगर्न यानी वयस्कर व्यक्तींना मनोरंजनासाठी या खेळाची सुरूवात केली . आज ४६ मिलीयन आमेरीकन हा खेळ खेळतात तर जगभरामध्ये ८०० मिलीयन लोक हा खेळ खेळतात . १९४९ मध्ये पेरूग्वे येथे पहिली जागतीक चॅम्पीयनशिप झाली तर १९६४ टोकीवो ऑलम्पीक स्पर्धेमध्ये प्रथम समावेश करण्यात आला १९१६ मध्ये व्हॉलीबॉलच्या नियमामध्ये सुधारणा करण्यात आले .

सुरवातीस ६' ६" नेटची उंची होती १९१६ मध्ये नेटची उंची ८' करण्यात आली म्हणजेच नेटची उंची २ ४३ मी . पुरूषासाठी व २ २४ महिलांसाठी इतकी करण्यात आली . १९१७ मध्ये २१ पॉईटचा सेट १५ पॉईटचा झाला साईड आऊट स्कोरिंग च्या ऐवजी रॅली स्कोरिंग फेब्रुवारी १९९९ मध्ये आमेरिकन व्हॉलीबॉल स्पर्धेमध्ये प्रथम वापरण्यात आली . १९२३ मध्ये १२ खेळाडूंचा संघ व खेळणारे खेळाडू ०६ करण्यात आले १९९९ मध्ये लिबेरो या डिफेन्सीव खेळाडुला खेळण्यास सूरवात झाली .

भारतामध्ये व्हॉलीबॉल हा खेळ अत्यंत लोकप्रीय खेळ आहे सर्वच राज्यामध्ये हा खेळ खेळला

जातो भारतीय युवा व ज्युनिअर संघाचा अशियामध्ये ५ वा कमांक तर जगामध्ये २७ वा कमांक पान नं हे.२००३ च्या जागतीक युवा स्पर्धेमध्ये भारताचा दुसरा कमांक होता.सध्या सिनिअर पुरूष संघाचा जागतीक स्तरावर ३९ वा कमांक आहे.

जेष्ठ लोकांना नोकरदार लोकांना व युवकांना मनोरंजनासाठी व्हॉलीबॉल खेळ हा अत्यंत उपयुक्त खेळ आहे.

२ समस्येची निवड (Selection of the Problem)

वेगवेगळया खेळामध्ये खेळाडूंची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी वेगवेगळया शास्त्रशुध्द तंत्राचा वापर केला जातो याला व्हॉलीबॉल हा खेळ अपवाद नाही. व्हॉलीबॉल खेळामध्ये खेळाडूंची शारीरिक कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी व कौशल्या मध्ये अचूकता येण्यासाठी विविध ट्रेनिंगचा वापर केला जातो.या विविध तंत्रापैकी व्हॉलीबॉल खेळामध्ये स्मॅशिंग करताना व ब्लॉकिंग करताना उंच उडी व्हर्टिकल जंम्प जास्त जाणे महत्वाचे आहे.व्हर्टिकल जंम्पच्या विविध ट्रेनिंगच्या माध्यमातून व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या जंम्पींग कौशल्यामध्ये किती प्रमाणात फरक पडतोय हे पहाणे.तसेच रोप क्लायबिंग हा सुध्दा नवीन ट्रेनिंगचा प्रकार वापरून व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मॅशिंग कौशल्या मध्ये व लिफ्टरच्या लिफ्टींग मध्ये होणा-या बदलांचा अभ्यास करण्यासाठी या दोन पध्दतींची निवड करण्यात आलेली आहे. व्हॉलीबॉल खेळाडूंची शारीरिक कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी योगदान या संदर्भात संशोधनपर अभ्यास फारच कमी प्रमाणात झालेला आहे.म्हणून व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कौशल्यामधे व कार्यक्षमते मधे **“रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मॅशिंग कौशल्यावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास”** केला जाणार आहे.

३ संशोधनाचे महत्व **(Objective of the Subject)**

कोणत्याही खेळामध्ये शारीरिक क्षमता आणि कौशल्ये यांना फार महत्व आहे खेळाडूमध्ये या दोन्ही गोष्टी असतील आसे नाही बहुतेक वेळा कौशल्य आहेत पण शारीरिक क्षमता नाही किंवा शारीरिक क्षमता आहे पण कौशल्याची कमतरता आहे अशी परिस्थीती खेळांडूमध्ये पहावयास मिळते त्यामुळे शारीरिक क्षमता आणि खेळाची विशिष्ट कौशल्ये खेळांडूमध्ये विकसित करण्यासाठी वेगवेगळया प्रकारची तंत्रशुध्द प्रशिक्षण खेळाडूला दिली जातात.

व्हॉलीबॉल खेळामधे लिफ्टींग करताना मनगटाचे स्नायू कोपराचे स्नायू खांद्याचे स्नायू मजबूत असणे अवश्यक आहे रोप क्लायबिंग प्रशिक्षणाद्वारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेत होणारा बदल जाणून घेण्यास मदत होइल.व्हॉलीबॉल खेळामध्ये स्मॅशिंग करताना व ब्लॉकिंग करताना उंच उडी व्हर्टिकल जंम्प जास्त जाणे महत्वाचे आहे.व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाद्वारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेत होणारा बदल जाणून घेण्यास मदत होइल.

म्हणून रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या स्मॅशिंग कौशल्यावर व हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेत होणारा बदल जाणून घेण्यास मदत होइल.त्याचबरोबर त्याची परिणामकारकता लक्षात घेवून त्याचा वापर करण्यावर भर देणेस मदत होइल.

३.१ संशोधनाची गरज व महत्व (NEED & IMPORTANCE OF THE STUDY)

व्हॉलीबॉल खेळ हा सहज व सुंदर खेळ आहे. या खेळामधे खेळाडूच्या उंचीला अतिशय महत्व आहे. व्हॉलीबॉल खेळताना स्मॅशिंग व ब्लॉकिंग करताना उंच उडी जास्त असणे आवश्यक आहे.आंतरराष्ट्रीय खेळत असताना भारतीय खेळाडूंना याच समस्येला जास्त तोंड दयावे लागते.भारतामधे सुद्धा महाराष्ट्राच्या खेळाडुंच्या पेक्षा केरळ कर्नाटक तामिळनाडू या राज्यांचे खेळाडू उंचीने कमी असून सुद्धा त्यांची उंच उडी ही महाराष्ट्राच्या खेळाडुंच्या पेक्षा जास्त जाते व त्यामुळे ते आपल्या खेळाडूंच्या पेक्षा जास्त चांगले खेळताना दिसून येतात.

त्याच बरोबर स्मॅशिंग मधील स्मॅश फटकावण्याच्या क्षमते मधे वाढ होण्यासाठी रोपक्लायबिंग प्रशिक्षणाची गरज आहे.मनगटाच्या स्नायूंना कोपराच्या स्नायूंना खांदयाच्या स्नायूंना मजबूत करण्यासाठी रोपक्लायबिंग प्रशिक्षणाची गरज आहे.

<u>संशोधकास खालील कारणांमुळे हा विषय महत्वाचा वाटतो</u>

१ संशोधक स्वता शिवाजी विद्यापीठा अंतर्गत मा.श्री अण्णासाहेब डांगे महाविद्यालय हातकणंगले येथे २००२ पासून संचालक शारीरिक शिक्षण पदावर कार्यरत आहेत.तसेच शिवाजी विद्यापीठाच्या व्हॉलीबॉल संघाचे निवड समिती सदस्य म्हणून कार्यरत आहेत. महाराष्ट्र राज्य आंतर विद्यापीठ कीडा महोत्सवामधे प्रशिक्षक म्हणून शिवाजी विद्यापीठाच्या महिला व्हॉलीबॉल संघास द्वितीय कमांक प्राप्त करून दिलेला आहे.

२ रोपक्लायबिंग प्रशिक्षणामुळे खेळाडुंना नविन प्रशिक्षण मिळेल.

३ व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणमुळे स्नायूंची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होईल.

४ संबधित साहित्याचा आढावा (Review of Releated Literature)

1 सुझ गोझनस्कॉय यांच्या चॅम्पियनशिप व्हॉलीबॉल टेकनिक व ड्रील या पुस्तकामधुन वेगवेगळया ड्रील पाहून एखादा उद्देश समोर ठेवून काहीतरी आपल्या क्षेत्राशी संबधित विषयात संशोधन करण्याची प्रेरणा मिळाली .

२ चंद्रशेखर वांगवाढ यांच्या मुल्यमापन कसोटया या पुस्तकाच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या प्लायोमपट्रीक ट्रेनिंगच्या माध्यमातून खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेत वाढ होण्यास मदत होइल या आधारावरचा अंतर्भाव या संशोधनासाठी वापरला आहे .

३ "इफेक्ट ऑफ प्लायोमेट्रिक ट्रेनिंग ऑन व्हर्टिकल जंम्प परफोरमन्स इन हायस्कुल बास्केटबॉल प्लेअरस" या www.research gette.net/ या वेबसाइटच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची जंम्पींग क्षमतेचा अभ्यास करता येइल याचा आधार संशोधन अभ्यासासाठी घेतला आहे .

४"मॉडीफाईड रोपक्लायबिंग टेकनिक फॉर रिचिंग कॅनोपीस ऑफ फॉरेस्ट"या वेबसाइटच्या आधारे व्हॉलीबॉल खेळाडूंची रिस्ट शोल्डरची ताकद मोजण्यासाठी व रोपक्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प या दोन प्रशिक्षणांचा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कौशल्यामधे काय परिणाम होतो हे अभ्यासता येइल .

५ . संशोधनाची उद्दीष्टे (Object of the Studay)

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी खालील उद्दीष्टे निश्चित करण्यात आलेली आहेत .

१ व्हॉलीबॉल खेळाचा इतिहास जाणूण घेणे .

२ व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सामाजिक आर्थिक परिस्थीतीचा अभ्यास करणे .

३ व्हॉलीबॉल खेळाडू स्मॅशिंग कौशल्यासाठी सध्या वापरत असलेली प्रशिक्षण पध्दती याचा अभ्यास करणे .

४ व्हॉलीबॉल खेळाडूंना दिल्या जाणा-या रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा त्यांच्या शारीरिक कार्य क्षमतेवर होणा-या परिणामांचा अभ्यास .

५ व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या विविध समस्या जाणून घेणे आणि त्यावर उपाय योजना सुचविणे .

६ . गृहितके **(Hypothesis)**

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी खालील गृहितकृत्यांची मांडणी करण्यात आलेली आहेत .

1. व्हॉलीबॉल खेळ हा १९ व्याशतका पासून खेळला जाणारा खेळ आहे

२ व्हॉलीबॉल खेळणारे खेळाडू मध्यमवर्गीय आणि व्हॉलीबॉल खेळाची परंपरा नसलेल्या

कुटुंबातून आलेले आहेत .

३ व्हॉलीबॉल खेळाडूंना दिल्या जाणा-या रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा त्यांच्या

कार्यक्षमतेत वाढ होते .

४ व्हॉलीबॉल खेळाडूंना विविध समस्यांना तोंड दयावे लागते .

७ **संशोधन पध्दती (Research Method)**

७ .१ **संशोधनाची व्याप्ती (Scope of the Study)**

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी कोल्हापूर व सांगली जिल्हयांच्या कार्यक्षेत्राची निवड करण्यात आलेली आहे .

७ .२ **संशोधन आराखडा (Research Design)**

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाचा त्यांच्या शारीरिक कार्य क्षमतेवर होणा-या परिणामांचा अभ्यास केला जाणार असल्याने संशोधनासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा वापर केला जाणार आहे

घेतल्या जाणा-या वेगवेगळया चाचण्यांचा परिणाम पाहण्यासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा अवलंब केला जाणार आहे . तसेच विश्लषणात्मक मांडणी करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखडयाची निवड करण्यात आलेली आहे वर्णनात्मक संशोधन आराखडयामध्ये संकलित तथ्याचे विश्लेषण केले जाते . या विश्लेषणातून संशोधन विषयांची उद्दीष्टे व स्वरूप अभ्यासली जातात . त्या मुळे हा संशोधन आराखडा प्रस्तुत संशोधनास उपयुक्त ठरेल .

७.३ नमुना निवड **(Sample Selection)**

प्रस्तुत संशोधनासाठी सांगली व कोल्हापूर जिल्हयांचा समावेश आहे. याजिल्हयातील रोप क्लायबिंग व व्हर्टिकल जंम्प प्रशिक्षणाद्वारे घेतल्या जाणा-या वेगवेगळया चाचण्यांचा परिणाम पाहण्यासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा अवलंब केला जाणार आहे.तसेच पुरूष १५ व महिला ४ संघांचा समावेश आहे. पुरूष १५ व महिला ४ संघांमधून १८० पुरूष खेळाडू व ५० महिला खेळाडू अशा २३० खेळाडूंची निवड करण्यात येणार आहे.सहेतुक निवड पध्दतीचा अवलंब करून खेळाडूंची निवड करण्यात येणार आहे.

तक्ता क.१

जिल्हानिहाय नमुना खेळाडूंची निवड

अ.नं	खेळाडू	कोल्हापूर	सांगली	एकूण
१	पुरूष	१२०	३६	१५६
२	महिला	६०	५०	११०
		१८०	८६	२६६

७.४ नमुना निवड (SAMPLE DESIGN)

- संशोधनासाठी शहरी व ग्रामीण भागातील व्हॉलीबॉल खेळणा-या क्लबची निवड केली जाईल
- संशोधनसाठीं १४ ते २० वयोगटातील व्हॉलीबॉल खेळणा-या मुला मुलींचा समावेश केला जाईल.
- निवडलेल्या व्हॉलीबॉल खेळणा-या क्लबच्या मार्गदर्शकांचा समावेश केला जाईल.
- निवडलेल्या मुला मुलींच्या पालकांचा समावेश केला जाईल.
- सर्व निवडी सप्रयोजन पध्दतीने केले जाईल.

८ . संशोधनाची मर्यादा (LIMITATION OF STUDY)

१ प्रस्तुत संशोधन हे १४ ते २० वयोगटातील व्हॉलीबॉल खेळणा-या खेळांडू पुरते मर्यादित आहे .

२ प्रस्तुत संशोधन निवडलेल्या शहरी व ग्रामीण व्हॉलीबॉल खेळणा-या खेळांडू पुरतेच मर्यादित आहे .

३ प्रस्तुत संशोधनामधे रोप क्लायबिंग मधील हॅगिंग रोपद्वारेच व्हॉलीबॉल खेळणा-या खेळांडूच्या शारीरिक क्षमतेचे मुल्यमापन केले जाणार आहे .

९ संशोधन कालमर्यादा (TIME SCHEDULE)

1	प्रास्ताविक	- १ महिना
२	संबधित संशोधन साहित्य आढावा	- २ महिने
३	संशोधन कार्य (प्रश्नावली व मतावली तयार करणे)	- ८ महिने
४	माहिती संकलन	- ६ महिने
५	मार्गदर्शकांचे मार्गदर्शन	- ४ महिन
६	प्रबंधाची छपाई व बांधणी	- १ महिना
७	प्रबंध सादर	- १५ दिवस

१० प्रकरण योजना (CHAPTERIZATION)

प्रकरण पहिले ः	प्रास्ताविक
प्रकरण दुसरे ः	संबधित संशोधन साहित्य आढावा
प्रकरण तिसरे ः	संशोधन कार्यपध्दती
प्रकरण चौथे ः	माहिती संकलन व विश्लेषण
प्रकरण पाचवे ः	सारांश , अनुमाने व शिफारसी

११ प्रकरण योजना (CHAPTERIZATION)

प्रकरण पहिले ः	प्रास्ताविक
प्रकरण दुसरे ः	संबधित संशोधन साहित्य आढावा
प्रकरण तिसरे ः	संशोधन कार्यपध्दती
प्रकरण चौथे ः	माहिती संकलन व विश्लेषण
प्रकरण पाचवे ः	सारांश , अनुमाने व शिफारसी

१२ संख्याशास्त्रीय परिमाणे (STASTICAL TOOLS)

1 माध्य .

२ शेकडेवारी .

३ सहसंबंध गुणांक .

१३ . माहिती संकलनाची साधने (TOOLS OF DATA COLLECTIONS)

1 शारीरिक क्षमता चाचणी

२ शारीरिक क्षमता चाचणी

3 शारीरिक क्षमता चाचणी

4 नोंदी तक्ता .१

५ नोंदी तक्ता .२

६ नोंदी तक्ता .३

१४ संदर्भ ग्रंथ (BIBLIOGRAPHY)

1 डॉ. व्यंकटेश वांगवाड, १९९५ ,शारीरिक शिक्षण मापन आणि मुल्यमापन

२ डॉ.पु.ल.भाडारकर, १९९९ ,सामाजिक संशोधन पध्दती

३ डॉ.गुरूनाथ नाडगोडे, १९८६ ,सामाजिक संशोधन पध्दती

४ American Volley Ball Coaches Association,2015 ,
The Volley Ball Coaching Bible, Volume 2.

संशोधक

श्री रमेश मोहनराव पाटील
शारीरिक शिक्षण संचालक
मा.श्री अण्णासाहेब डांगे महाविद्यालय, हातकणंगले.
जि कोल्हापूर.

मार्गदर्शक

डॉ.बाबुराव घायाळ
शारीरिक शिक्षण संचालक
इंदिरा गांधी (सिनिअर) कॉलेज, सिडको, नांदेड.
जि नांदेड.

Filename:	New Microsoft Office Word Document - Copy
Directory:	F:\CHITTE P.G\CHITTE\JCS\JCS-Summer Exam. 2018
Template:	C:\Users\admin\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:	
Subject:	
Author:	Admin
Keywords:	
Comments:	
Creation Date:	10-Feb-18 5:23:00 PM
Change Number:	276
Last Saved On:	24-May-18 4:44:00 AM
Last Saved By:	owner
Total Editing Time:	1,409 Minutes
Last Printed On:	25-May-18 12:21:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 39

Number of Words: 6,713 (approx.)

Number of Characters: 38,268 (approx.)